

ENTRAINEMENT

NIVEAU « *Loisir & Perfectionnement* »

Séance : Nage (1^{er} octobre 2014, Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus)

Thème : Techniques d'immersion (Phoque)

Objectif de cette séance : Faire une immersion sans lest

Responsable : Michèle

Échauffement : 200 mètres nage libre

NAGE + PLANCHE

- 200 mètres avec les palmes
- 200 mètres : 25 mètres rapide, 25 mètres lent
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 200 mètres : costal (sur le côté), on change tous les 50 mètres
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 200 mètres : uniquement avec les bras, planche en entre les jambes
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

NAGE EN BINÔME

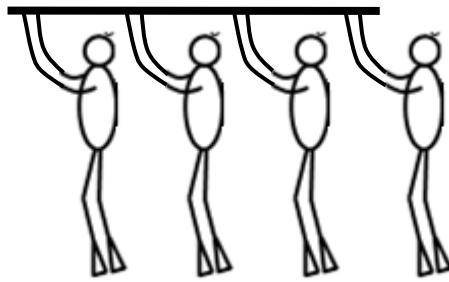
- 200 mètres avec les palmes, le masque et le tuba (en binôme)
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

TECHNIQUES D'IMMERSION

- Échauffement par une série de Canard : sur 25 mètres et retour
- Phoques : présentation de la technique

SUSTENTATION

- Sustentation en groupe (avec une barre maintenue horizontale) 20 secondes, puis 30 secondes, puis 40 secondes, puis 1 minute
- Récupération entre chaque sustentation 40 secondes, puis 1 minute, *etc.* (on double le temps de la sustentation)
- Sustentation puis augmentation de la vitesse de palmage pour sortir le torse (les bras en l'air)
- Sustentation avec passage de témoin



APNÉE EXPIRATOIRE

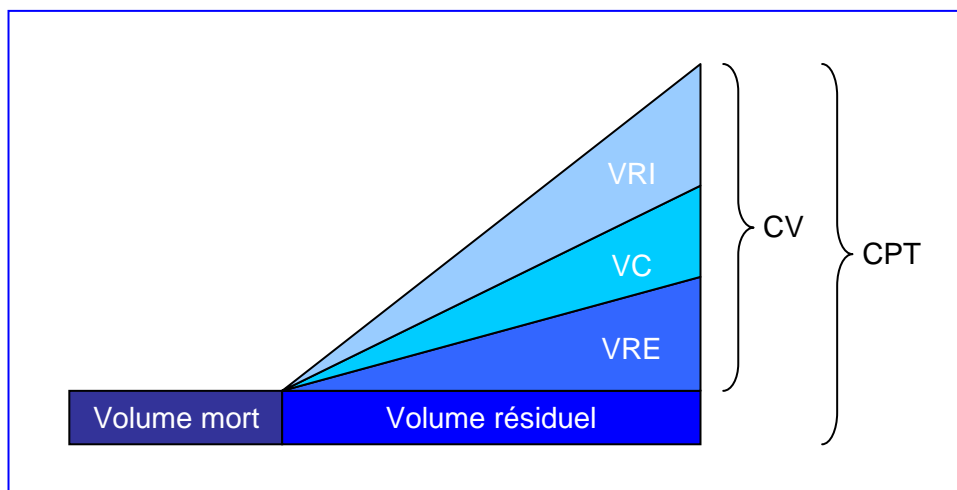
- Apnée expiratoire en groupe (avec la barre maintenue à la surface de l'eau)
- Apnée expiratoire en se posant au fond
- Apnée expiratoire avec vidage du masque
- Apnée expiratoire avec remise en place des palmes
- Apnée expiratoire, puis déplacement horizontal

JEUX

- Prendre une planche, s'asseoir dessus et se mouvoir avec les bras (pour se réchauffer).

À RETENIR

Les différents volumes pulmonaires :



Avec :

- VRI : volume de réserve inspiratoire (2 litres)
- VC : volume courant (0,5 litre)
- VRE : volume de réserve expiratoire (1,5 litres)
- CV : capacité vitale (4 litres)
- CPT : capacité pulmonaire totale (5,5 litres, soit 5,5 dm³)
- VR : volume résiduel (1,5 litres)
- VMA : volume mort anatomique (0,2 litres)